



Нейрохимия осознанных снов

*Кирилл Кузьминкин
@pragmat1*

Оглавление

Отказ от ответственности	2
Введение	3
Из чего состоят сны	5
Участие нейромедиаторов	6
Дальнейший подход	7
Физиология.....	8
Пройдите тест	8
Развитие памяти.....	9
Созерцание	9
Барьер.....	10
Провоцируем сонный паралич.....	11
Нормальный сон	12
Нейрохимия.....	16
Ключик к счастью - витамин B6	17
Увеличение яркости снов	20
Создание сюжетности	25
REM рикошет.....	26
Пирацетам	27
Сила природы.....	28
Прямое вхождение в сон.....	30
Комбинации веществ	31
Заключение.....	32
Источники	33

Отказ от ответственности

Дальнейшее содержание показывает, как автор использует безрецептурные добавки для достижения осознанных сновидений и получения опыта внетелесных переживаний. Автор предполагает, что использование данного метода может привести к аналогичным результатам, как и у него, и тем не менее рекомендует проконсультироваться со своим лечащим врачом. Если вы всё-таки решили прочесть данный труд для изучения, то автор так же отмечает:

1. Все описываемые биодобавки продаются в открытом доступе и без рецепта;
2. Настоятельно не рекомендуются использованием лиц, не достигшим совершеннолетия;
3. Автор не несёт ответственности за неправильное использование информации;
4. Автор категорически настаивает, что в случае, если у вас имеются такие заболевания как: болезни сердца, почек, печени, повышенное кровяное давление, психические расстройства, перенесенные инсульты и прочие заболевания (а так же если вы беременны) перед началом приема любых препаратов и веществ - описанных в данной книге, вам необходимо обратиться к вашему лечащему врачу и получить его разрешение на их прием;
5. Так же автор не несет никакой ответственности за любые негативные последствия для здоровья, в следствии превышения дозировок веществ, указанных в данной книге;
6. Читатель несёт полную ответственность за то, как он использует прочитанную информацию в личных целях.

Введение

*Для успешных осознанных снов,
не нужно торопиться, зазнаваться,
эмоционально поддаваться на первые успехи.
Подходить к делу только с холодной головой!*

Любой начинающий практик осознанных сновидений натывается на громадину всевозможных техник, с помощью которых можно добиться осознанности во сне. Он их начинает практиковать и впервые попадает в это удивительное путешествие подсознательного мира, полное красок восторга и таинственной величественности неизвестного. Осознанность во сне держится недолго (для начинающих это около одной минуты), но человеку, как правило всё равно, ведь эмоции от полученной первой осознанности зашкаливают. Конечно тем, кто сам выбирался в ОСы в детском возрасте, это не покажется шибко удивительным, однако приятное впечатление останется. Что ж, путешественник познав первый трип думает, что оказывается это не так уж и сложно – буду ка я теперь каждый день видеть сны осознанным и делать что хочу там! Хм, почему бы и нет...

Возможно, начинающий сновидец добьётся ещё некоторых результатов. Будет делать те же практики, что и раньше: смотрение на руки, проверки на реальность, якоря, намерение, ведение дневника и т.п. До тех пор будет играть, пока не обнаружит техничное и регрессивное уменьшение частоты осознанных снов. Станет ещё упорнее заниматься практиками, добавит новые и будет делать их ещё настойчивее. Хорошо, это сработает и несколько ОСов практик всё же получит. Но исход один, и при усердной работе будут периоды полной темноты – когда вроде и видишь какой-то сон, но осознаться не удаётся. Тогда человек либо продолжает заниматься обузданием снов при наличии железной воли и энтузиазма, либо забивает со словами, что это «не моё». Так отсеиваются новички и незаинтересованные лица, остаются по-настоящему сильные – говорим мы на форумах 😊

Опытные сновидящие успешно комбинируют упражнения до тех пор, пока та или иная практика не успела зайти в подсознательное и показать свою нерабочую свойственность. При необходимости берут

перерыв и отдыхают столько, сколько это нужно для восстановления своих сил. После отдыха снова успешно сновидят – так как заново отвыкли от разных практик и готовы снова их применять с высокой отдачей. Дело в том, что любые практики и упражнения для осознанных сновидений направлены в первую очередь на повседневную осознанную жизнь. Но спустя какое-то время эти практики становятся привычными и не вызывают высокой активности головного мозга, что ведёт к уменьшению шансов попадания в осознанный сон. И в этом случае опытный сновидец должен поменять некоторые упражнения и комбинировать их с другими, чтобы это так же сработало.

Практикам и упражнениям – минимальное упоминание в этой книге, всё остальное направлено на управление механизмами нейрохимии тела и мозга. С помощью этой описываемой методологии всем новоиспечённым исследователям будет куда проще заниматься осознанными сновидениями, а в своих путешествиях они **обойдут** даже адепта среднего уровня!



Из чего состоят сны

*"Осознаваемые сновидения редко возникают без нашего намерения,
поэтому для них необходим особый настрой ума"*
(Стивен Лаберж)

Я предупредил, как тернист путь сновидца – считай, что постоянные практики, периоды неудач, последующее отсутствие мотивации заниматься этим нелёгким делом. Есть ли другой путь постижения сновиденных пространств, без тонкостей и заморочек? Ответ: есть!

С начала надо разобраться что **формирует** сны, какая активность происходит в головном мозге во время того, когда мы созерцаем какой-нибудь сон.

Когда мы ложимся на кровать и отрубаемся, ночью происходит всего лишь два чередующихся физиологических события: фаза медленного сна и фаза быстрого сна. В фазе быстрого сна более крупные группы мышц находятся в расслабленном состоянии, а деятельность мозга активизируется. Около 85 % подопытных, разбуженных через 4 минуты после начала БДГ-фазы, заявляют, что видели красочные сны. В этой фазе наблюдается интенсивное, с возрастающей амплитудой, движение глазных яблок.

Если проснуться во время быстрой фазы, то можно попасть в сонный паралич.

Короче говоря, **работа с осознанными сновидениями – это работа во время быстрой фазы сна!**

Участие нейромедиаторов

Во время быстрой фазы сна происходит нейромедиаторный отклик, преимущественно – высвобождение ацетилхолина. Подробнее об участии нейромедиаторов в процессах сна:

- **Мелатонин** – так называемый гормон сна, который регулирует циркадные ритмы. Облегчает засыпание и синтезируется из серотонина, полученного в течение дня. Косвенно влияет на яркость сновидений. Из опыта людей, добавки мелатонина могут вызвать кошмары. Но **пить мелатонин не следует** не только из-за этого, форма биодобавок блокирует естественную выработку этого гормона;
- **Серотонин** – нейромедиатор хорошего настроения и улыбочивости. Из него потом синтезируется внутри организма заветный мелатонин. Если его в организме будет больше чем обычно, быстрая фаза сна произойдёт только под утро и будет она дольше. Это называется – REM рикошет;
- **Ацетилхолин** – отвечает за концентрацию, память и обучение. Именно благодаря ему мы запоминаем сны. Чем больше его будет, тем ярче и детальнее будет сон. Так же провоцирует осознанные сновидения. Активация холинергической системы через мускариновые и никотиновые рецепторы приводит к наиболее впечатляющим результатам;
- **Дофамин** – нейромедиатор мотивации. Добавляет к снам сюжетность, эмоциональную вовлечённость. После снов, где преобладало дофаминовое действие – остаётся явление эмоционального «следа» сна. По утру хочется прокрутить сон и тщательно его осмыслить, остаточные ощущения в виде каких-то эмоций дают о себе знать. Порой можно проснуться очень мотивированным на день;
- **Норадреналин** – распадается из дофамина. Отвечает за агрессию, реакцию «бей». Нередко приводит к осознанным снам, он их катализирует.

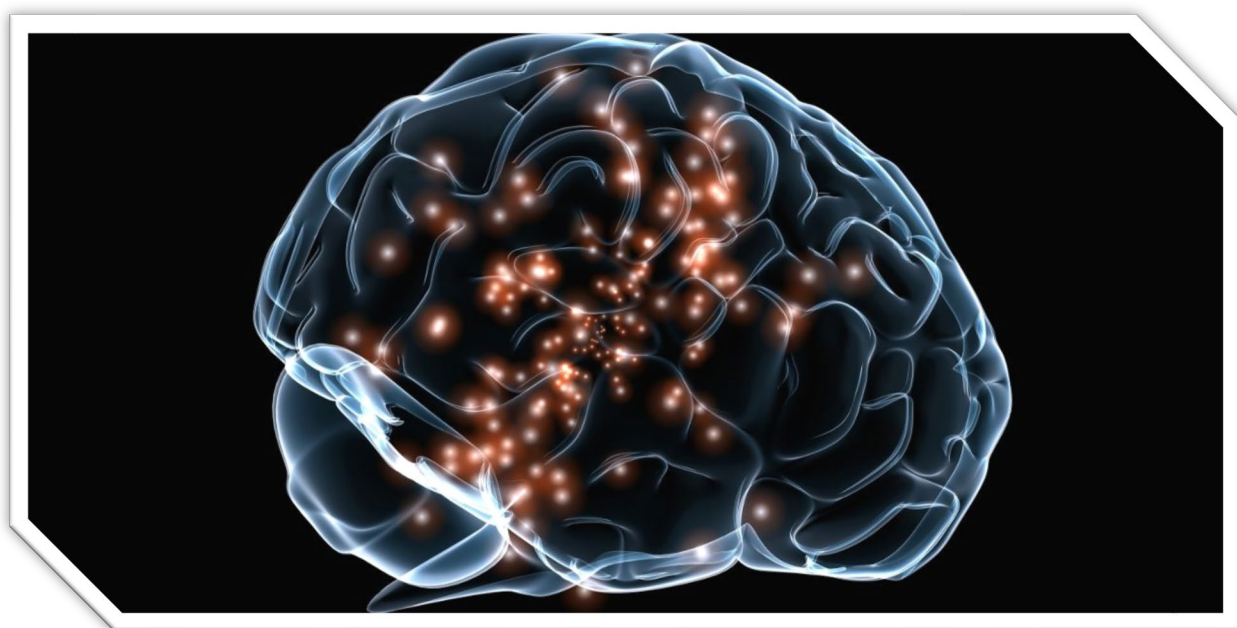
Пример. Когда кто-то по сюжету меня злит и я взрываюсь осознанностью, чтобы надереть ему задницу – преобладает норадреналиновое действие, очень полезное для спонтанного осознания себя во сне.

Об этом будет дальше несколько слов, в заголовке «Создание сюжетности». Информация по настоящему уникальная!;

- **Адреналин** – это страх и кошмаааары!!! ;
- **Глутамат** – гормон возбуждения. Ускоряет нейронную передачу электрохимических импульсов. Просто проявляется во время быстрой фазы;
- **Гамма** – **аминомасляная кислота (ГАМК)** – противоположность глутамата, способствует глубокому сну.

Дальнейший подход

Теперь, чтобы приблизить к себе удачу осознанных снов – нужно работать с этими нейромедиаторами. Дальше разберём всё поподробнее.



Физиология

Сны более чем реальны, когда мы в них находимся, и, только проснувшись, осознаем, насколько они необычны!

Перед тем как рассказать о добавках, повышающих те или иные уровни нейромедиаторов, просто необходимо, и в обязательном порядке я спешу сообщить о восхитительных фишках, с помощью которых можно естественным путём облегчить вхождение в осознанный сон. Шансы прибавляются как минимум на 25%, если всему этому соответствовать.

Пройдите тест

Тест Бравермана показывает уровень нейромедиаторов и их отклонение от нормы. Определяет уровень: ГАМК, дофамина, серотонина, ацетилхолина. Данная проверка в принципе показывает ваш тип личности и некоторые отличительные особенности.

При хороших уровнях **ацетилхолина** знайте, что осознанные сновидения пойдут у вас в принципе на ура. Если он понижен, то придётся усердно поработать. Люди с высоким уровнем ацетилхолина являются мечтателями и мыслителями, из них получаются хорошие учёные, писатели, журналисты.

Хороший уровень **дофамина** указывает на вашу способность **работать** с осознанными сновидениями. Есть намного больше шансов путешествовать по другим мирам, держать контроль, заниматься магическими практиками через сны.

ГАМК и **серотонин** покажут качество ваших снов. Восстанавливающий сон или нет, глубокий или поверхностный. *Интересный факт:* у многих людей уровень **ГАМК** значительно понижен, поэтому прошу не расстраиваться если вы увидите такой результат.

Как только вы пройдёте тест Бравермана, у вас появится представление о том, какой у вас общий нейромедиаторный фон, и в каких направлениях можно будет работать дальше. Это относится, кстати говоря, и не только к осознанным сновидениям. 😊

Развитие памяти

Нейромедиатор ацетилхолин не только отвечает за нервно-мышечную передачу. Как говорилось выше, ацетилхолин повышает концентрацию и стимулирует память. Без него мы бы ничего не запоминали. Так же и в другом порядке, процесс развития памяти подстёгивает выработку этого важнейшего нейромедиатора. А развитый навык запоминания уже выстроит холинергическую систему нашего мозга таким образом, чтобы выделять более высокие уровни ацетилхолина. Представьте себе, ведь это означает, что когда во сне мы стараемся запомнить, что происходит вокруг – наш сон может стать ярче! Дон Хуан учил Кастанеду смотреть в сновидениях на множество других объектов вскользь, быстрыми взглядами для удержания картины, а для поддержания осознанности – смотреть периодически на свои руки, как бы **напоминая** себе об этой необходимости!

Вот и стало понятно всё это действо – многочисленные советы из интернета о том, что нужно постоянно записывать свои сны. Группа хакеров сновидений вообще сообразила картографировать сны, тут память должна работать ещё глубже. Ведь запомнить нужно не только сон, но и расположение мест относительно сторон света. Советую начать заниматься картографией, это ключик – который поможет вспомнить даже старые сны.

Не переусердствуйте! Ацетилхолин ещё и расходуется во время запоминания чего-либо. Можно учить по одному стишку в день, чтобы подстегнуть выработку, но и не заставить в больших количествах расходоваться ацетилхолин.

Созерцание

Похожая схема. Созерцание требует концентрации, а концентрация тренируется с последующей выработкой ацетилхолина. Гениально, просто.

Что бы не писать кучу других заголовков, скажу, что по такому принципу ещё работает: йога, медитация, карате, катание шаров баодинга (именно баодинга, а не боулинга), рисование, собирание пазла, головоломки, и тому подобные вещи. И всё это должно быть обязательно **в меру!**

Барьер

Не даём себе глубоко заснуть. Достигнуть этого можно путём создания физического дискомфорта на теле. Ремень на поясе, перчатка с камешком в пальце, пластырь с камешком, тугая повязка на голову – выбираем наиболее понравившийся вариант и применяем его на себе. Мне это в большинстве случаев всегда помогало. Попрыгаю, побегая во снах – проснусь где-то ночью и сниму с себя перчатку как надоест. Способ помогает решать творческие задачи, но на утро высыпаетесь понятно дело немного хуже (удивительно, но только немного – в целом бодрячком).

Есть более щадящая вариация исполнения этого способа – создать запах на спальной подушке. Лучше всего сделать небольшую подушечку из завёрнутой любой пахучей травы (некоторые сновидящие любят использовать чернобыльник, но мне он показался недостаточно пахучим) в марлю или мешочек. Нужно смочить это дело и положить рядом с собой перед сном, лучше прямо под своим носом. Если запах тоже не покажется достаточно сильным, можно прокапать эту арома-бомбочку эфирными маслами. Читал ещё отзыв человека, который половину своей спальной подушки набил тем самым чернобыльником, мне кажется, что это ну слишком. ☹

Так же есть устройства типа маски для сна, которая подаёт световой сигнал в определённый промежуток времени в соответствии с вашими фазами сна. Читал про неё отзывы, что на самом деле как-то спишь и спишь дальше – ни черта не помогает.

Пробовал ещё создавать **барьер** с помощью биодобавок. Успех стрелял через раз, а к утру просыпался совершенно разбитый. Так что это способ отложил, пользуюсь теперь только ароматами и перчатками)

Провоцируем сонный паралич

Это можно было бы отнести к предыдущему заголовку, однако такой способ повышает шансы, как правило, не на осознанный сон. Тут уже дело серьёзное, **сонный паралич** – это когда мозг бодрствует, а тело спит. Из такого положения можно выйти из своего физического тела и пойти гулять по более реальному миру, чем сновиденный. Сопровождаться это может дичайшим и животнейшим страхом, частичным отсутствием зрения, с непривычки – тяжестью и неудобностью передвижения. Заниматься этим нужно только когда уже достаточно знаком с осознанными снами.

И тут есть два пути:

1. **Спать на спине.** Удивительно, но только так у меня возникали внетелесные путешествия. Особенно если сон происходил на твёрдой поверхности. Главное уснуть на спине и не перевернуться под быструю фазу сна (для этого подкладывают руки под бёдра). Ночью вы погуляете с чёрными тенями, а на утро можно бодро вставать и идти на работу. 😊
2. **Приём кофе** через 4-5 часов сна. Практикуют немногие адепты, и получается это далеко не у всех. Однако это метод сильный и заявляет своё право на существование.
Принцип такой: ложитесь спать и ставите себе будильник на 3 – 5 часов ночи. Просыпаетесь по будильнику, быстро принимаете кофеин (лучше всего для таких целей подойдёт кофеин аптечной формы – в таблетках) и обратно ложитесь в кровать. Ложиться нужно только на спину и потом не тупо попытаться заснуть, надо будет выполнять упражнения по выходу из тела. Представлять тянущее действие, ментально ползти по канату вверх, «раскачиваться». Все упражнения есть в книгах Роберта Монро.

Совет: кофеин подстёгивает выработку ряда нейромедиаторов, от которых потом будет сложно уснуть. Что бы оставить стимулирующее действие на головной мозг и снизить концентрацию других не нужных гормонов – нужно принимать релаксант L-теанин.

Шансы на выход из тела повысятся, но и это не гарантирует полной бодрости по утру. Я дал лишь небольшую подсказку, о том как можно действовать. Что вы выберете, решать только вам.



Нормальный сон

Все вещи, которые будут сейчас перечислены – должны по мере возможности соблюдаться! Хотя бы для того, чтобы ваш сон был качественный. Качественный сон зачастую ведёт к качественным осознанным сновидениям. 😊

- **Избегайте** синего света ламп, телевизора, телефона, фонарей и любой другой техники перед сном. Такой диапазон светового излучения разрушает мелатонин – главный гормон сна. Вследствие чего бывает сложнее

уснуть, плохо высыпаетесь и в целом сбиваются циркадные ритмы. Это вовсе не значит, что нужно вообще отложить работу, сеанс сёрфинга по интернету, и напрочь вырубить освещение в комнате. Можно приобрести специальные очки с блокаторами синего света (либо если у вас есть – просто жёлтые очки), и носить их в вечернее время суток. Стоят, кстати не дорого.

Так же советуется в своём доме иметь освещение из ламп тёплых тонов, это полезно для нас и в психическом, и в физическом плане. В былые времена синего света вообще **не было**, и появился он с приходом эконо-лампочек. Научкой уже доказано отрицательное влияние синего света на митохондрии организма.

- Вечером проветривайте помещение. Мозгу нужен кислород даже во сне!
- На ночь нужно **расслабиться**. Подышать аромалампой, помедитировать, покрутить чётки в руке, подумать о великом и духовном. Делаем всё что считаем нужным для наиболее мягкого отхода ко сну.
- **За день нужно устать, но мягко**. Устать нужно для того, чтобы легче заснуть, и не сильно – потому что когда пахал на заводе как цепной конь, резервы организма больше пойдут на восстановление организма. На осознанный сон сил не останется вообще.
- Накапливайте днём серотонин. Гуляйте на солнце, употребляйте в пищу больше витамина Д, улыбайтесь и радуйтесь жизни. Перед отходом ко сну серотонин переходит в другую форму – мелатонин. **Днём жили счастливым, вот и ночью сон будет как у счастливого человека.**

Думаю, теперь понятно почему при депрессии сон становится не полноценным. Мало того, что спать идёшь с погаными мыслями, так ещё и серотонина не набрал суточной нормы! **Мало серотонина – соответственно мало мелатонина.**

Много есть людей, которые неосознанно нехватку гормона счастья пытаются перед сном наскребать общением с людьми (в сети естественно), просмотром сериалов, игрой в приставку или компьютер, и прочими страдательными мероприятиями. Это, по сути **мало помогает** компенсировать нехватку впечатлений перед сном, ложиться человек в итоге как дегенерат. Поэтому все положительные эмоции старайтесь получать как можно раньше, живите в одном моменте - настоящем. Захочется даже лечь пораньше, чтобы прожить следующий день так же классно.

- Отложите вечером громкое прослушивание музыки, страстные беседы на повышенных тонах. Вообще, **отвлекитесь** от шума!

Громкий звук воспринимается организмом как сигнал угрозы, соответственно реагирует выбросом в кровь возбуждающих нейромедиаторов. Заснуть становится сложнее.

- Если за день была напряжённая работа, ссоры, другие неприятные события – к ночи может остаться уровень не перераспределённых стрессовых гормонов. Помогут вечерние пробежки.

Бег помогает предотвратить депрессию. Для нормализации сна, **бег** уравнивает симпатическую и парасимпатическую **нервную системы**. Благоприятный эффект достигается если бегать не позже, чем за два часа до сна. Повышается работоспособность после тренировок, мозг работает быстрее, чем у тех, кто не бегают. Чудесным образом, так же выводятся стрессовые гормоны – адреналин, кортизол, норадреналин. Они замещаются более полезными нейромедиаторами – серотонином, дофамином, эндорфинами.

- Ложиться спать нужно в одно и то же время. Циркадные ритмы свистоплясок с разным временем не прощают, они сбиваются и в дальнейшем весь наш организм функционирует не так, как бы мог на самом деле.

И это очень плотно касается осознанных сновидений! Проще постигать сновиденные пространства, когда фаза быстрого сна происходит под один и тот же период времени. С постоянными практиками глубокая память запоминает, когда обычно происходили осознанные сны и в последующие разы получиться дольше удерживать осознанность, быстрее осознаваться, более чётче что-либо делать в ОСах.

- Проанализируйте, что бы вы ещё могли предпринять для здорового сна.



Нейрохимия

«Сон - очень капризное божество, которое не приходит именно тогда, когда его призывают.»

(Александр Дюма)

Вот и дошли вы до самой вкусной и замечательной главы этой методички. Ради того, чтобы передать последующие описываемые знания, я и создал данный труд. Искал информацию по крупицам, перепроверял источники, переводил статьи авторов, читал научные статьи, проверял методы на себе. Это заняло львиную долю времени, что бы сейчас я мог запечатлеть этот опыт прямо тут.

Конечно, есть очень хорошая книга Томаса Юсчака «Продвинутые осознанные сновидения & Сила веществ», в которой концепция такая же — использовать вещества для достижения осознанных снов. Однако, его подход больше базируется на использовании препарата «Галантамин» для прямого вхождения в осознанный сон (техника WILD). Продаётся галантамин строго по рецепту, есть риск переборщить с дозировками и потом страдать от побочных воздействий.

Мне же, больше всего хочется уделить внимание непрямому вхождению в осознанное сновидение (техника DILD), потому что при таком способе сны наиболее полны красками и силой. Прямое вхождение я использую только для некоторых творческих задач в жизни, когда сон неустойчив, но знание и идеи черпаете ковшом)

Что ж. Давайте развентим мнение Александра Дюмы о том, что сны неуправляемы по появлению!

Ключик к счастью - витамин В6

Перед тем как познакомиться с этим витамином, мне пришлось перепробовать кучу других витаминов группы В. В начале, когда я проходил по книжке сновиденный практикум Равенны, на первой или второй ступени было задание – ввести в ежедневный рацион витамин В1, зелёный чай с мёдом, и пить раз в три месяца отвар из льняных семян для очищения печени. Объяснялось и аргументировалось это так:

«Но витамин В1 необходим для активации процессов мозга, отвечающих за тонкие механизмы визуализации и концентрации внимания.»

«Суть четвертого задания в том, чтобы побудить вас заняться лечением болезни Чан. КК писал, что тело должно пропитаться вторым вниманием. Но вместе с этим оно пропитывается «тонким» недугом, как его называют буддисты. Почитайте на кастанедовских сайтах о том, как умерла Ла Горда. Ее гибель была кульминацией болезни. Гурджиев, Кастанеда, Ошо, Рамакришна — у всех была разрушена печень. Если вы хотите практиковать контролируемые сновидения и сохранять свое тело в здоровом состоянии, начните целебные процедуры. Ритуал чаепития мы перенимаем у японцев. Процедуру с льняным отваром проверили на себе и оценили Хакеры Сновидений. На использовании зеленого чая и витамина В1 настаивают сайентологи. Мы можем по-разному относиться к Хаббарду или Судзуки, но брать от них лучшее не зазорно. Прошу вас отнестись к 4-у заданию серьезно.»

Тогда я не нашёл витамина В1 (нашёл позже) и купил просто группу витаминов В с таким составом:

Витамин В1-1,5 мг;

Витамин В2-1,8 мг; Витамин РР-20 мг;

Пантотеновая кислота (В5) - 5 мг;

Витамин В6-2 мг;

Фолиевая кислота (В9) - 400 мкг;

Витамин В12-3 мкг.

По началу пил эту группу днём, потом стал пить только перед сном, и удивительно – каждый раз, когда я пил перед сном эту группу, всегда попадал в осознанный сон. Церемониальное распитие зелёного чая с мёдом нужно было в качестве медитативной практики. Единственное, почему в Азиатских территориях с оставшейся культурой медитаций и глубоких духовных практик так любят зелёный чай – так это потому что в нём содержится достаточное количество кофеина и Л-теанина. Данные вещества образуют идеальное сочетание, при котором остаёшься расслабленным и одновременно присутствующим в моменте. Насчёт чистки печени не могу ничего сказать. Не провожу параллели с тем, что осознанные сны на это как-то влияют, аж до того, что нужно чиститься.

Затем я решил по отдельности пробовать витамины в качестве добавок к сновидениям. Следующая группа состояла из фолиевой кислоты с витаминами В6 и В12. Что ж, первый раз поймал чудесный ОС. Потом, когда принимал в последующие разы, плохо засыпал и не высыпался по утру. Действие фолиевой кислоты и витамина В12 слишком бодряще действует на организм, и данная связочка мне не зашла. Тем временем узнал, что витамин В5 (пантотеновая кислота) участвует в регуляции и обмене ацетилхолина – гормона, нужного для сновидений. С этим витамином купил В1 (тиамин) и по отдельности принимал на ночь и днём. Результатов – ноль. Принимал даже в двойных дозировках, вообще не заметил никакой взаимосвязи со снами. **Вердикт:** В5 и В1 только косвенно могут влиять на сны.

Я был в непонятках. Как это первая группа мне помогала при наличии В5 и В1, вторая группа частично помогла, а по отдельности ничего?! В общем, методом «чики брики – пальчик выкинь» изучал остальные витамины по отдельности.

Описание В6 приглянулось – **участвует в обмене аминокислот** и нейромедиаторов, улучшает когнитивные функции. И хоба! Нашёл научное исследование витамина В6 (пиридоксина), по использованию в качестве катализатора для осознанных сновидений!

Влияние пиридоксина (витамина В-6) на сновидения было исследовано в двойном слепом наблюдении с использованием плацебо для изучения различных утверждений о том, что витамин В-6 повышает яркость сновидений или способность вспоминать сны. 12 студентов колледжа участвовали во всех трех режимах исследования, каждое из которых включало прием внутрь либо 100 мг витамина В-6, либо 250 мг витамина В-6, либо плацебо перед сном в течение пяти дней подряд. Условия исследования были полностью сбалансированы, и между тремя пятидневными блоками лечения проходил двухдневный период вымывания. Утренние самоотчеты показали значительную разницу в показателях значимости сновидений (это сводная оценка, включающая показатели яркости, причудливости, эмоциональности и цвета) между состоянием 250 мг и плацебо в течение первых трех дней каждого лечения. Данные о значимости сновидений свидетельствуют о том, что витамин В-6 может действовать, увеличивая возбуждение коры головного мозга в периоды быстрого сна (REM). Представлена гипотеза, предполагающая роль витамина В-6 в превращении триптофана в серотонин.

Так что витамин В6 послужит вам в дальнейшем визитной карточкой для осознанных сновидений. Не поленитесь и не поспешите на покупку этого витамина!

Увеличение яркости снов

А конечно же, сделать сны увлекательными и интересными помогут холинергические средства (холиномиметики). Это препараты, которые имитируют эффект ацетилхолина, стимулируя холинорецепторы. Так же для практик сновидений применяются ингибиторы ацетилхолинэстеразы, эти вещества приостанавливают распад нейромедиатора ацетилхолина на составные – ацетил и холин.

Холиномиметики употребляются вечером за 4 часа до сна, не раньше и не позже. Примешь раньше – эффект сойдёт на нет, позже – не сможешь заснуть. Так что соблюдайте эту временную рамку.

Холин (В4) - необходимый витамин для воспроизводства ацетилхолина, содержится во многих травах и продуктах. Больше всего есть в куриных желтках и говяжьей печени. Чай из трав тоже помогает идеально восполнить холин для сновиденных практик, наиболее всего для этого подходит напиток из яснотки белой (глухая крапива). Можно ещё пить яснотку совместно с ромашкой непосредственно перед сном. Ромашка успокаивает и дополнительно поможет в отходе ко сну, по некоторой информации - в ромашке тоже есть холин.

Для удобства пополнения холина, его можно приобрести отдельно в капсулах. Существуют разные формы этого микроэлемента, далее распишу что лучше проигнорировать, а что взять.

Формы холина:

- *Холина битартрат* – такая добавка с чудным названием не подходит для осознанных снов так как обладает очень слабым действием. Это вещество в значительной доле не проникает через ГЭБ (гематоэнцефалический барьер) и соответственно не добирается до головного мозга (ах, где ты блудный сын гуляешь!). Битартрат можно только хорошо комбинировать с другими веществами из этого заголовка, в качестве дополнения это хорошее вещество.

- *CDP холин (цитихолин)* – тоже не используется в практике сновидцами. Это предшественник фосфолипидов, полезных больше для восстановления мозга. Таким же холином является лецитин.
- *Холина альфосцерат* – это уже серьёзный холинергический препарат, продаётся в аптеках по рецепту. Если использовать, то аккуратно и нечасто. Бывает, что сновидцы долго не могут уснуть после употребления данного средства. Тем не менее и осознанные сны с этого ловят.
- *Альфа GPC* – самая лучшая добавка, являющаяся прекурсором ацетилхолинэстеразы. Повышает уровни не только ацетилхолина, но и дофамин! Отлично проникает в ГЭБ и является самостоятельным триггером осознанного сна. Можно применять как вечером, так и после 3-х часов сна.

Эта добавка среди холинов является самой дорогой и редкой. После закрытия магазина IHERB, теперь её и многое другое купить можно только спрашивая у людей с проложенными дорогами из рубежа.

С холином разобрались, теперь рассмотрим другие полезные биологически активные добавки:

- ❖ *DMAE (диметиламиноэтанол)* – лучшая добавка, выполняющая холинергические функции. Принимается, как написано выше, за 4 часа до сна.

Организм быстро вырабатывает толерантность к данному веществу, поэтому предупреждаю о том, что эффект постепенно будет сходиться на нет. В этом случае либо ждёте неделю – две, до вновь полученной чувствительности к ДМАЕ, либо принимаете двойную дозировку. От двойной дозировки ничего страшного не произойдёт, а вот тройную уже не советую принимать – словите побочки.

Эту добавку уже давно успели полюбить сновидцы, так как она даёт нереальную красочность царству Морфея.

Когда я первый раз принял ДМАЕ, был ошарашен детализацией полученного сна.

Чувствовалась глубина темноты, на небе были яркие звёзды и очень долго я ими любовался. Стоял возле канала, наполненного чистой и красиво переливающейся водой. Как это прекрасно...

- ❖ *Бакопа Монье* – этот экстракт растения борется с когнитивными расстройствами через повышение холин-ацетилазной активности, высвобождение ацетилхолина и связывание с мускариновым холинергическим рецептором. Регулирует уровни серотонина и дофамина. Дофаминовые рецепторы в принципе делает плотными и чувствительными. Кто пробовал, тот знает как это восхитительно – с любой мелочи заводится желанием что-либо делать, кипящей эйфорией быть творцом. В потоке жизни создавать и организовывать пространство своих стремлений)

Пока что **нигде больше** не упоминается этот экстракт, как инструмент для индуцирования осознанных сновидений. Влияние Бакопы Монье на сны обнаружилось неоднократным тестированием, приёмами в разное время суток и комбинациями с разными веществами.

Помимо увеличения шансов осознания во сне, есть ещё очень приятный бонус – на утро встаёшь мотивированный. Соответственно встаёшь как солдат на службе, ни шагу назад к кровати. Настолько боевой настрой. 🔥

Это конечно всё индивидуально. Кто-то ничего не почувствует, а кто-то будет прыгать от распирающей энергии.

Это всё были добавки, повышающие уровень ацетилхолина. Но как этот уровень повышается, так он и опускается. Что бы замедлить процесс распада АЦХ, принимают ингибиторы:

- ❖ *Галантамин* – лекарственное средство, которое применяют при борьбе с болезнью Альцгеймера, продаётся строго по рецепту. Успешно тем, что не только ингибирует, но и усиливает действие АЦХ на никотиновые рецепторы.

Воспевают эту аптечку благодаря Томасу Юсчаку и его книге «Продвинутые осознанные сновидения». Большая доля внимания там концентрирована именно на этом препарате. Это классно, но у людей бывают от галантамина судороги, сложность повторного засыпания и головные боли. Кому-то вовсе не помогает.

Мне принципиально не хочется пользоваться такими сильными вещами, считаю, что это уже фанатизм. Осознанных снов нужно достигать одновременными практиками и безопасными добавками, у которых нет побочных. Соблюдение данного принципа сохранит здоровье.

❖ *Гиперзин А* – галантамин на минималках. Обладает более узким действием и вряд ли подойдёт для осознано-сновидческих практик. При принятии вечером или непосредственно на ночь, сон становится не восстанавливающий и поверхностный. При принятии через 3-5 часов сна, эффект не раскрывается. В купе с другими добавками чутка помогает войти в осознанное сновидение прямым способом.

❖ *Мухомор* – в этом прекрасном грибе содержится **мускарин**, ингибирующий АЦХ и одновременно действующий на мускариновые рецепторы (эти рецепторы так же относятся к ацетилхолиновым). Помимо этого, мухомор останавливает МАО (моноаминоксидазу) – фермент, разрушающий дофамин с серотонином. Повышает глутамат и активирует ГАМК рецепторы. Благодаря такому букету действий мы чувствуем себя превосходно и в настроении. Отвечать на вопрос «Как дела?» будете не «нормально», а «хорошо» 😊

Радуйтесь тому, что живёте там – где это можно свободно собирать в лесу! Муха много кому помогла бросить вредные привычки и начать жить новой жизнью! На самом деле возможно, что российское правительство в дальнейшем запретит собирать и продавать мухоморы.

Относительно снов. Принимается около грамма вечером в виде порошка, капсул (две штуки), шляпок грибов, либо же сомы.

Сома – это древнейший напиток из мухоморов. Вариантов изготовления много. Я немного варю мухоморы в молоке, и затем добавляю в зелье мёд по вкусу. Для индуцирования осознанных снов, хватит от одной – четырёх шляпок.

С дозировками осторожно! Если переборщить, то скорее всего вы плохо заснёте, и в добавок будете просыпаться ночью.

Мухомор хорошо сочетается с другими добавками.



И в добавок скажу об одной странной вещице:

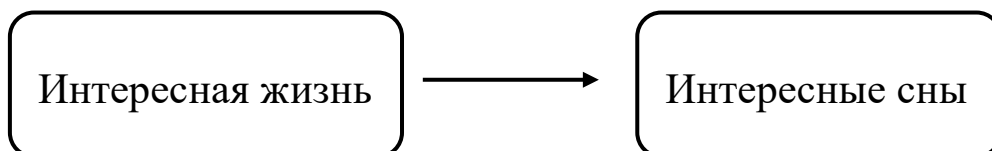
- ❖ Никотиновый пластырь – клеится через 4-5 часов сна, но для лучшего эффекта применяется совместно с галантамином. Побочек – куча! Зелёное лицо, тошнота, головная боль и т.д. Никотиновую зависимость от этого тоже можно получить. В общем, мало чего полезного. Не советуется.

Создание сюжетности

Линия сюжета всегда сопровождается бурными эмоциями. Будь то прохождение игры, путешествие или какой-нибудь очень закрученный сюжетный сон - везде присутствует дофамин. Этот раздел для тех, кому надоело видеть бытовуху вместо путешествий по космосу и поиска Святого Грааля.

Первое, что может спровоцировать классный и интересный сон, это предвкушение завтрашнего дня. Именно искреннее предвкушение, когда вам завтра предстоит заниматься очень интересными делами. Например: будет поход, бой, концерт, перелёт, день рождения. В этом случае с нейрохимической точки зрения у вас преждевременно вырабатывается гормон мотивации – дофамин. Он отвечает за вырисовку сюжета сна. В одно время, когда я жил слишком аскетически и скучно – в своих снах видел только геометрические формы, квадраты да мелкие картинки. Это прямой показатель недостатка дофамина.

Надеюсь, у вас в голове уже прорисовалась данная схемка?



Если да, то просто отлично! Значит уже знаете, что делать.

Второе, ложиться спать в боевом состоянии. То есть с остатком норадреналина. Вы подрались с каким-нибудь ублюдком и одержали победу, поругались с начальством в свою пользу, захватили жизненное пространство, показали и доказали свою доминантность. Всё что связано с резким всплеском норадреналина без выброса кортизола (гормон стресса), то подстёгивает дофамин на дальнейшие свершения. Это настолько **сильно работает**, что сны не только будут интересными, но и вероятность попасть в осознанный сон при желании возрастает до **80% !!!**

Ну и **третье**. Для повышения дофамина есть всего лишь одна прекрасная добавка – **Допа Мукуна**.

Это экстракт бархатных бобов, в которых содержится L-Дофа (источник дофамина). Две капсулы Допы Мукуны от компании Now Foods вечером или непосредственно перед сном обеспечат интересное путешествие по миру снов, в котором вы будете активно вовлечены в процесс.

С витамином B6 не мешайте, так как этот витамин ускоряет процесс метаболизма аминокислот и других веществ. Нам нужно продолжительное действие добавки.

Дофаминовые сны – очень интересные. Там можно услышать совсем незнакомую музыку, поучаствовать в дальнем путешествии, полететь в космос, быть участником других активных событий. Есть ещё одно преимущество таких снов, на утро просыпаешься мотивированным и эмоции от сна переполняют. Воспользовавшись этим состоянием, можно быть днём наиболее эффективным!

REM рикошет

Так называется эффект отскока фазы быстрого сна. За ночь организм должен пройти определённое количество фаз быстрого и медленного сна. Если подавить быструю фазу, она накапливается и выливается под утро в виде продолжительного сновидения. Этот эффект полезен, если ещё и одновременно попасть в осознанный сон, он будет куда продолжительнее.

Фазы быстрого сна подавляются у лиц, злоупотребляющих алкоголем и травкой. Дабы не заниматься этими сомнительными методами, можно добиться рикошета быстрой фазы путём повышения уровня серотонина.

Эффективней всего, можно пить биодобавки за полчаса до сна:

- ❖ Триптофан – аминокислота, умеренно повышающая нейромедиатор серотонин.
- ❖ 5-НТР – является прекурсором. Более мощная добавка.

С триптофаном одновременно может приниматься витамин В6, дабы ускорить процесс модуляции в серотонин. Помимо увеличения гормона радости и благополучия, перечисленные добавки принимают для улучшения засыпания. Серотонин переходит в вечернее время в мелатонин, важный гормон сна.

Про натуральное увеличение серотонина сказано в главе «Физиология».

Пирацетам

Первый в мире ноотроп. Препарат улучшает связи между полушариями головного мозга и синаптическую проводимость в неокортикальных структурах, восстанавливает и стабилизирует церебральные функции, особенно сознание, память и речь, повышает умственную работоспособность (за счёт активации глутаматных рецепторов), улучшает мозговой кровоток. Прежде всего берут для **улучшения памяти**. Хотя это и аптечное рецептурное средство, купить его можно много где без рецепта – аптекари понимают, что это безобидный ноотроп с низким шансом возникновения побочных. Токсичность мизерная.

Среди сновидцев ходит ошибочное мнение о том, что на курсе пирацетама сны должны пропадать, так как это средство использует и тратит ацетилхолин на воспроизводство нервных клеток. Это не так.

На сны пирацетам влияет чудесным образом. Я не только начал запоминать их, но и как-то попал в самый продолжительный и устойчивый осознанный сон, не один раз! Всё это из-за того, что пирацетам усиливает имеющейся в мозге ацетилхолин. Действие на **память** ещё сильнее повышает шансы на осознанный сон. В первой части книги мы уже подробно говорили о **действии развитой памяти**.

Во избежание проблем с качеством сна, принимается не позже 17:00. Желательно с холинергическими добавками. Так же советую нагружать свою голову умственной деятельностью на приёмах пирацетама, если этого не делать – он просто не будет работать. Даже если будет, то не в полной мере.

Сила природы

Помимо мухоморов и холиносодержащих продуктов с травами, так же существуют другие натуральные средства для достижения осознанных снов.

Калея закатечичи — это растение, широко используемое в народных и ритуальных целях в Мексике. У здоровых добровольцев оно вызывает чувство благополучия и спокойствия, а также увеличивает количество поверхностных стадий сна и вызывает активность гиппокампа во время быстрой фазы сна. Это **провоцирует осознанные сновидения** с вероятностью спонтанных пробуждений ночью. Обладает **токсичным** действием на почки, так что с этой травой ни в коем случае не нужно частить. Часто пить калею вообще и вряд ли кому захочется, так как она обладает нереально горьким вкусом. Мне хватило одного употребления, чтобы отложить её надолго. 😊

- и тем не менее ночью сразу осознался, трава показала быстрый результат. Некоторые пропивают курсом неделю для результатов и говорят о накопительном эффекте.

Способы употребления:

- Чай. Заливают 1-2 грамма кипятком в кружке, и ждут до остывания до комнатной температуры, желательно чем-нибудь накрыть. Заливайте столько, сколько сможете выпить залпом, хи-хи-хи)
Пьётся непосредственно перед сном. Максимум за 5 минут до сна.
- Курение. Малоэффективно, высокая доля веществ сгорает вместе с пеплом во время курения. Способ, придуманный отчаянными в горечи напитка.
- Кушать с ложечки. И такой способ нашёлся, перетирают с мёдом и едят. Насчёт эффективности вообще можно поспорить.

Африканский корень сновидений (Silene Capensis) – более мощное средство, к сожалению найти в России наиболее затруднительно и мне не удалось его попробовать. Из названия думаю понятно какими племенами используется этот корень, с ним проводят трёхдневные ритуалы. Научные исследования относительно этого средства отсутствуют, в википедии всего один абзац. Пока что мрак...

Способ употребления:

0,3-0,5гр. толченого корня сновидений переместить в банку наполненную на 1/3 водой. После необходимо закрыть банку и взболтать ее до появления пены. Полученная пена употребляется за 20-60 минут до сна. Банку необходимо хранить в холодильнике. Возможно многократное использование единожды приготовленного напитка (до 5-7 дней). Корень сновидений употребляется каждый день, эффекты могут проявляться на 1-3 день после начала приема.

Лучше банку замораживать (не в стеклянной таре, иначе лопнет), а то за пару дней в холодильнике смесь может испортиться.

Также силену капенсис можно и просто молотую запивать водой, по 0,1 гр перед сном. Накопительный эффект.

Прострел раскрытый или же **сон-трава**. Не провоцирует осознанные сновидения, зато является отличным успокоительным. Решает все проблемы с качеством сна: бессоницу, ночные пробуждения, глубина сна и т.д.

Употребляется в виде отвара.

Травы и растения, косвенно влияющие на сны (через снотворное и онейрогенное действие):

Валериана, полынь, маллейн, кава-кава, имфефо, зверобой, Scutellaria Indica, корень солодки, синаптолепис киркии, вербена, жасмин, жимолость, капуста, пчелиная пыльца, голубой лотос, мелисса, полынь обыкновенная, кошачья мята, хмель, мимоза, лаванда, дамиана, сантания сомнифера, пассифлора, мексиканский эстрагон, ромашка, кардамон, готу кола, гинкго билоба, ибога, вербена, роза, корица, календула, мускатный орех, мята перечная, ипомея, акуамма, индийский дурман, падуб, тысячелистник и анис.

Внимание! Перед тем как испытывать какое-либо перечисленное растение, внимательно изучите дозировки, способ употребления и описываемые эффекты.

Прямое вхождение в сон

Всё описанное выше поясняет только для непрямых техник вхождения в осознанное в сновидение – это мой метод. Как бы я не старался с помощью всяких разных техник и веществ сновидеть, сразу по засыпании ловил только короткие осознанные сны. Они были не наполненные, не интересные, и вряд ли хотелось бы кому-то ночью подрываться для принятия вещества, которое может ещё хуже сделать вашему качеству ночного отдыха. Проснётесь разбитые, не выспавшиеся, и будете ещё возможно проклинать неудачную попытку попасть в осознанный сон. Перспектив мало.

Прямую технику я теперь использую либо в обеденный сон, либо после 5-7 часов сна. Вспомогательные вещества для этого не принимаю, так как они не успевают набрать свою силу в организме непосредственно перед практикой.

Говорят, что можно походить час и только потом лечь спать после принятия добавок, однако вы представьте как при этом организм за ночь не восстановится. Извращение какое-то...

Тем не менее длительные и яркие осознанные сны при прямом вхождении возможны. Для этого принимаются только сильные аптечные препараты в комбинации с использованием никотиновых пластырей, прекурсором ацетилхолина – alpha GPC, и всего всякого разного. Нужна сильнейшая холинергическая и глутаматическая стимуляция мозга. Ну, галантамин тебе в руки, путешественник.

Есть конечно одна связка из добавок, которая может приблизить осознанный сон. Предупреждаю, проснётесь не выспавшимися. Но такая комбинация хоть и не даёт яркого и длительного ОСа, однако позволяет погрузиться в своего рода пограничное состояние между сном и явью. Можно работать со своими образами и энергиями. Творческие цели в этом состоянии решаются тоже на ура.

Итак. Принимается в стандартных дозировках через 4-6 часов сна:

Аспарагиновая кислота + глутамин или глутаминовая кислота + L-теанин

После того как приняли, не тупо идёте спать дальше, а ложитесь на спину, ждёте и входите в появляющиеся перед вами образы. Не старайтесь сразу заснуть, нужно вести работу с внутренними ощущениями и картинами.

Первые два вещества являются активаторами глутаматической системы, то есть они слегка разгоняют мозг. Теанин же наоборот является релаксантом, и гасит появляющуюся лишнюю тревожность, в частности от глутаминовой кислоты. В итоге мозг работает, но в целом организм расслаблен. Это близко к сонному параличу. То, к чему стремятся многие сновидящие)

Существуют так же адепты, которые успешно практикуют внетелесные путешествия и ОСы с помощью одного только кофеина. Предлагаю усовершенствовать данную композицию добавлением L-теанина. Нужно экспериментировать. Вам данный способ либо подходит, либо нет.

Комбинации веществ

Здесь я перечислю **некоторые** связки из добавок, которые использую сам для успешного достижения продвинутых снов и ОСов.

Из вечернего приёма (за 4 часа до сна):

1. Бакопа Монье + Витамин В6 непосредственно перед сном
2. ДМАЕ (700 мг) + Холина битартрат (250 мг) + Мухомор (1 грамм)
3. Триптофан + В6

Из утреннего приёма:

1. Пирацетам + Холинергические добавки (ДМАЕ, лецитин, холина битартрат, бакопа монье)

Заключение

Что ж, в этой работе были описаны самые ключевые моменты в работе с уровнем своих нейромедиаторов. Возможно, это далеко не единственные методы в постижении осознанных снов, да даже точно можно сказать – не единственные. Пространство поля экспериментов простирается перед каждым из нас, все могут его в одинаковой мере постигать и делиться опытом с единомышленниками. Сверхшения намного ближе, чем это может казаться...

Мне хочется лишь одного, чтобы практика сновидений не казалась людям какой-то запредельной. Очень много новичков отсеивается из-за постоянно возникающих сложностей. Это не естественный отбор, это просто плохо. Движение Хакеров Сновидений оставило прекрасную базу знаний для нас, потомков. Что бы мы взяли эстафетную палочку и побежали дальше, к общей цели. Поэтому нужно постепенно вырабатывать у себя методологию восприятия мира, правильно выстраивать новопришедших людей, и вместе с ними проводить интересные исследования. Я верю в то, что в этом есть большой потенциал.

Исследовать можно что угодно. Эгрегоры, программы сознания, духовные миры, места силы, самого себя, ясновидение, прошлое, будущее, настоящее, скрытое, тайное, и ещё много всего разного. Сейчас куда не наступи, это пока не исследованная область. Была бы только сплочённость людей в исследованиях, а не цикличное выяснение о том, как же лучше всего сновидеть...

Уже в скорейшем времени можно будет организовывать новую группу исследователей, и брать на повестку серьёзные задачи. Но это уже так, к слову. Кому интересно – может со мной связаться в сообщениях. ☺

Благодарю всех тех, кто внимательно читал и вникал. Искренне желаю удачи в своих практиках!!!

@pragmat1

<https://t.me/universmetod>

Источники

1. Томас Юсчак «Продвинутые осознанные сновидения & Сила веществ»
2. Томас Юсчак «Вещества, которые облегчают осознанный сон – Тематическое исследование»
3. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0378874120331986?via%3Dihub>
4. https://ai-news.ru/2018/04/veshestva_sposobstvuushie_osoznannym_snovideniyam.html
5. <https://befirst.info/blog/dmae-i-osoznannye-snovidenija>
6. <http://dreamherbs.com/dreaming-herbs/>
7. <https://ru.scribd.com/document/73302839/Substances-That-Facilitate-Lucid-Dreaming-A-Case-Study>
8. <https://vc.ru/u/390308-rise/152304-nastroenie-pamyat-koncentraciya-mini-obzor-nootropnoy-dobavki-alpha-gpc>
9. <https://www.google.com/amp/s/naked-science.ru/article/sci/vitamin-pozvolit-smotret-sny-v%3Famp>
10. <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://otvetus.com/prinimaet-li-melatonin-osoznanniy-son-333499&ved=2ahUKEwjIyMHsqH4AhWMp4sKHXRHAO0QFnoECEAQAQ&usg=AOvVaw1G4GfIDWl8f6rkAYyuYBXa>
11. <https://sayyes.com.ua/sposoben-li-melatonin-sdelat-sny-bolee-yarkimi/>
12. <https://wiki5.ru/>
13. [google.com](https://www.google.com)
14. <https://ru.wikipedia.org/>
15. https://www.picturethisai.com/ru/ask/Scutellaria_indica-3.html
16. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9013864/>
17. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5040790/>
18. https://www.youtube.com/watch?v=H_XSduyJaR0
19. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6451677/>
20. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22841958/>
21. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33089191/>
22. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29665762/>